Plan - 2 meseca

# Ponedeljak

## *Noge*

**Cucanj** - 3 serije / 8-12x + 10x bez tegova / 60s odmor  
**Iskorak** **cucanj** - 3 serije / 8-12x + 10x bez tegova / 60s odmor  
**Bugarski cucanj** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor  
**Sut masina** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Hamstring dead lift + glute bridge bez tegova** - 3 serije / 8-12x + 10x / 60s odmor  
**Sut masina za zadnju lozu** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Hamstring pulls lezeci + glute bridge bez tegova** - 3 serije / 8-12x + 10x / 60s odmor  
**Hip trust** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Prepone ka unutra** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Prepone ka spolja** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Listovi normalno** - 3 serije / 8-12x / 30s odmor **Listovi spolja** - 3 serije / 8-12x / 30s odmor  
**Listovi unutra** - 3 serije / 8-12x / 30s odmor  
**Listovi normalno** - 3 serije / 8-12x / 30s odmor

# Utorak

## *Upper body*

**EMOM** - 10 serija / 5x3 / odmor koliko stignes  
\*\*Svaki sledeci trening povecavaj broj serija za po jedan\*\*

**Simulacija zgiba na sajli** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Veslanje u pretlkonu sa olimpijskom sipkom** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Lednjaci na spravi** - 3 serija / 8-12x / 45s odmor

**Kosi bench** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Stezanje grudi na sajli** - 3 serije / 8-12x/ 45s odmor  
**Bench sa bucicama** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Potisci olimpijskom sipkom** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Letenje + potisci prema napred** - 3 serije / 6x + 6x / 60s odmor  
**Zadnje rame na masini za rastezanje grudi** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

# Cetvrtak

## *Trcanje*

**2 min** - 6kmh  
**2 min** - 8kmh  
**2 min** - 9kmh  
**2 min** - 10kmh  
**16 min** - 11kmh  
**3 min** - 12kmh  
**3 min** - 13kmh

**L-sit ups** - 10x / 20s odmor   
**L-sit ups na stranu** - 10x / 20s odmor  
**L - sit ups sa savijenim kolenima** - 10x / 20s odmor  
**L - sit ups sa savijenim kolenima na stranu** - 10x / 20s odmor

**2x kruga -** 1m domor izmedju kruga

# Petak

## *Upper body*

**EMOM** - 10 serija / 5x3 / odmor koliko stignes  
\*\*Svaki sledeci trening povecavaj broj serija za po jedan\*\*

**Povlacenje ravne sipke odozgore na sajli** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Veslanje sedecki na sajli** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Lednjaci na spravi** - 3 serija / 8-12x / 45s odmor

**Bench** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Stezanje grudi na sajli** - 3 serije / 8-12x/ 45s odmor  
**Kosi bench sa bucicama** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Potisci olimpijskom sipkom** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Letenje + potisci prema napred** - 3 serije / 6x + 6x / 60s odmor  
**Zadnje rame na masini za rastezanje grudi** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**https://www.youtube.com/watch?v=R8oZk2wnpY0&list=WL&index=1&t=55s&pp=gAQBiAQB**